

1010 WIEN

# WOCHENMENÜ

07.01. - 11.01.2019

**Dal der Woche: Minz-Linsen Dal** vegan/glutenfrei € 5,5

**Frag uns auch nach unserem leckeren Dessert im Glas!**

- Montag**
- × **Brokkoli-Couscous-Humus Pfanne** € 8,5  
vegan, reich an Magnesium und Eiweiß
  - × **Ananas-Veggie Gemüse Curry** € 7,0  
vegan/glutenfrei, voll mit Antioxidantien
  - × **Knoblauch-Creme Suppe** € 5,0  
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Eiweiß
- Dienstag**
- × **Brokkoli-Couscous-Humus Pfanne** € 8,5  
vegan, reich an Magnesium und Eiweiß
  - × **Butter Chicken Curry** € 7,5  
glutenfrei, reich an Eiweiß
  - × **Karotten-Chili Suppe** € 5,0  
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Kalium und Phosphor
- Mittwoch**
- Doctor's Dish of the Week, von unserem Freund Dr. Christian Matthai für euch zusammengestellt:**
- × **Karfiol-Kurkuma-Reis, Avocado, Koriander & Lime** € 8,5  
vegan, glutenfrei, hoher Vitamin B-Gehalt & Magnesium
  - × **Peanutbutter-Kokos Curry mit Bio-Naturreis** € 7,5  
vegan/glutenfrei, reich an Kalzium
  - × **Kidney Bohnen-Masala Chili sin Carne** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Eiweiß
- Donnerstag**
- × **Basilikum-Beef Vollkornlasagne** € 8,5  
mit Bio-Rind, enthält Eisen & Ballaststoff
  - × **Kochbananen-Kokos Curry** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Vitamin B und Ballaststoffen
  - × **Thai-Kokos-Gemüse Suppeneintopf** € 7,0  
vegan, glutenfrei, reich an Magnesium
- Freitag**
- × **Cranberry-Walnuss-Biryani Pfanne** € 8,5  
vegan/glutenfrei, enthält Kalium und Vitamin B
  - × **Lemongras-Thai Gemüse Curry mit Rotem Reis** € 8,5  
glutenfrei/mit Bio-Tofu, gute Quelle für Eiweiß und Phosphor
  - × **Minz-Linsen Dal** € 5,5  
vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Eiweiß